やってみよう!!アルコール依存度チェック〈ＣＡＧＥ質問票〉

□　飲酒量を減らさなければいけないと感じたことがありますか？

□　他人があなたの飲酒を非難するので、気にさわったことがありますか？

□　自分の飲酒について悪いとか、申し訳ないと感じたことがありますか？

□　神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために、「迎え酒」をしたことがありますか？

２項目以上あてはまった場合は、アルコール依存症の疑いがあると考えられています。

お酒の飲み方が気になったら、相談できる場所があります。

ひとりで抱え込まずご相談ください。

家族だけでも相談できます。

相談先のリンク先：http://www.oatis.jp/sodan/

発行：大阪府こころの健康総合センター